اللياقة البدنية

العليا

✍ بقلم: ابوأنس الحربي

بسم الله الرحمن الرحيم

مر معنا برنامج رفع اللياقة البدنية لدى المجاهد ، بحيث تكون لياقته تؤهله لخوض المعارك والقدرة على المناورات .

ومن المعروف أن الجيوش تخصص بعض قواتها وتجعلهم " قوات خاصة " ، فهم يتلقون تدريبات خاصة ومكثفة ، ولابد أن يمتلكون لياقة عالية جداً ، ويكون لهم برامج يسيرون عليها ، وفي بعض الجيوش يكون البرنامج لمدة شهر ويمتد أحياناً إلى ثلاثة أشهر .

وفي هذه الزاوية نقدم برنامج خاص ومكثف للياقة البدنية ، وهو برنامج فيه بعض المشقة ، إلا أنه بالاحتساب والصبر يسهل ، ولا بد للمجاهد في سبيل الله أن يكون على لياقة عاليه لقوله عليه السلام : (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كلٍ خير) ، مع ملاحظة أن لا يبدأ معنا في البرنامج إلا من طبّق برنامج الشيخ يوسف العييري ذي الثمانية أسابيع .

إن الهدف الأول الذي يسعى إليه هذا البرنامج التدريبي يتمثل بإعداد الأفراد للتصدي للتحديات التي سيواجهونها أثناء التدريب الأساسي على خوض المعارك .

والهدف الثاني : تدريب المجاهدين من خلال برنامج مضنٍ يمتد على ١٢ أسبوعاً ، وسيشكل لهم تحدياً كل يوم ، غير أن هذه التمارين ليست للمبتدئين ، فعلى المتدرب أن يكون متمتعاً بلياقةٍ بدنيةٍ عالية قبل المباشرة بتطبيق هذا البرنامج .

ويتألف التدريب البدني الذي يُدعى بكمال الأجسام من تمارين متكررة لبناء العضلات والاحتمال ؛ تجعل جسدك أكثر رشاقة وعضلاتك أكثر بروزاً مما كنتَ تتوقع .

ولتحقيق الهدف الأول لهذا التدريب يجب الاستعداد لاختبار يُجرى على المتدرب قبل الدخول فيه ، ويتألف مما يلي :

- ٣٠٠ متر سباحة جانبية أو سباحة صدر ثم استراحة لمدة خمسة عشر دقيقة .
- أكبر عدد ممكن من ضغط الصدر خلال دقيقتين ، ثم دقيقتين للراحة .
- أكبر عدد ممكن من ضغط البطن خلال دقيقتين ، ثم دقيقتين للراحة .
- أكبر عدد ممكن من تمارين Pull – ups (تمارين التعلق على عصا ثم السحب إلى أعلى) .
- الهرولة لمسافة ٢ كيلو .

- تكون هذه التمارين متتابعة في وقت واحد ، وتسجل في ورقة ويحتفظ بها حتى نهاية البرنامج .
- يشكل هذا الاختبار لوحده تدريباً متعباً ، وسيتم تكراره مرةً واحدة كل أربعة أسابيع لمعرفة مدى التقدم الذي أحرزه المتدرب (مع تسجيل نتائج كل اختبار وزمنه في ورقة حتى نهاية البرنامج لتعرف مدى تقدمك) ، وقد لا يطرأ تغيّر على الدرجات في الاختبار الثالث والرابع إذ أنك تكون في الأسابيع الأقسى في التدريب والأكثر إنهاكاً (خاصةً إن كنتَ تقوم بجميع التمارين !!) ، ولكن مع حلول الأسابيع الثلاثة – من العاشر وحتى الثاني عشر – تعود إلى بناء قوتك وسرعتك من جديد ، فبعد مرور الأسابيع الثلاثة الأخيرة ستلاحظ ازدياداً ضخماً في الأعداد وانخفاضاً ملحوظاً في الوقت .

- في هذا البرنامج يكون الأسبوع الأول فيه مشقة كبيرة ، وفائدته : تعليم المتدربين كيفية التصرف في أوضاع الظلمة والبرد واليأس ، وهذا يثبت لك أخي المجاهد بأن الجسم البشري قادرٌ – بإذن الله – على بذل ١٠ أضعاف المجهود وتحمّل ١٠ أضعاف الألم والانزعاج التي يظن الإنسان العادي أنه قادرٌ على تحمّلها ، فيتعلم المتدربون كيف يحافظون على هدوئهم ، ويتعلمون كيف يتصرفون بحكمة في الأوضاع العدائية وكيف يصمدون في المحن .

أخي الحبيب .. ننصحك قبل ذلك بأن تكمل استعداداتك ، وذلك للاستفادة التامة من هذا البرنامج ، ومن الأمور المهمة :

١- توفّرُ حوض سباحة كبير .

٢- وحاول توفير قضبان سحب Pull – Up وقضبان متقابلة .

وفي هذه الزاوية سنأخذ التمارين التي سنطبقها في البرنامج ذي الإثني عشر أسبوعاً ، ومن المعروف لديك أخي المجاهد – خصوصاً إذا كنتَ تتابعُ هذه الزاوية وتمرنت معنا في الأسابيع السابقة – أن التسخين مهم جداً قبل الدخول في أي تمرين ، وذلك لكي نقلل من الإصابات والشد ، وأيضاً من المهم جداً تمارين الإطالة بعد التمرين ، ونلخص لك هنا بعض **تمارين التسخين والإحماء** :

التمرين	التطبيق
هرولة ٣٠٠ م	/ / /
دوران الرقبة	أمام خلف ، يمين يسار ، دوران من جهة اليمين ، ومن جهة اليسار ، ١٠ مرات لكل حركة .
تمرين شد الذراع والكتف	التمرين الأول : أمسك ذراعك اليسرى بيدك اليمنى عند المرفق وشدها نحو جسدك ، ثبّتها على هذا الحال لمدة ١٥ ثانية ثم بدّل إلى الذراع اليمنى . التمرين الثاني : مد ذراعيك فوق رأسك أمسك ذراعك اليمنى بيدك اليسرى عند المرفق ، اضغط ذراعيك باتجاه رأسك وانحنِ أثناء الضغط ، ثبّت نفسك لـ ١٥ ثانية ثم كرر التمرين على الذراع الأخرى .
دوائر الذراع	الدوائر الجانبية : مد ذراعيك على الجانبين ، وحركهما في دوائر صغيرة إلى الأمام والخلف ١٥ مرة . الدوائر الأمامية : مدّ ذراعيك إلى الأمام ، وحركهما في دوائر صغيرة نحو الداخل والخارج ١٥ مرة .
شد عضلات الصدر	التمرين الأول : مدّ ذراعيك على جانبي جسدك بارتفاع الكتفين تقريباً ، وأرجعهما ببطء إلى الخلف ، أبق الظهر مستقيماً والصدر مرتفعاً ، وحافظ على هذا الوضع لمدة ٢٠ ثانية . التمرين الثاني : أمسك العمود بيدك اليمنى واجعل ذراعك بارتفاع الكتف تقريباً ، أدر جسدك بعيداً عن العمود نحو اليسار وحافظ على هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية تقريباً ثم بدّل إلى الذراع الأخرى

	.
شد عضلات البطن	وقوفاً : ضع يديك على خصرك وانحن ببطء إلى الخلف مع دفع الردفين إلى الأمام وتقويس الظهر بشكل طفيف ، حافظ على هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية وكرر التمرين . منبطحاً : تمدد على بطنك وضع مرفقيك تحت صدرك ، ارفع رأسك وكتفيك ببطء إلى الأعلى ممدداً عضلات البطن ، حافظ على هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية وكرر التمرين .
شد أسفل الظهر	تمدد على ظهرك ، وقم بضم ركبتيك إلى صدرك وارفع رأسك باتجاه الركبتين وحافظ على وضعك هذا لمدة ١٥ ثانية .
شد عضلة الأربية	وضع الفراشة : اجلس على الأرض وتربّع ولكن بحيث يتقابل باطن رجلك اليمنى بباطن اليسرى ويتلامسان ، أمسك عقبيك بيديك واضغط على فخذيك بالمرفقين محاولاً لمس الأرض بركبتيك ، وحافظ على هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية مع تكرار التمرين .
شد الشريط الحرقفي العصبي	التمرين الأول : اجلس على الأرض ومدّ ساقيك أمامك ، وارفع ساقك اليمنى على اليسرى ثم اثنها وشدها بيديك إلى صدرك ، ابق على هذا الوضع ١٥ ثانية وكرر التمرين على الساق اليسرى * ملحوظة : إن تعرض الشريط الحرقفي العصبي للإصابات أمرٌ شائع بين المتدربين في مثل هذه البرامج . التمرين الثاني : اجلس بنفس وضعية التمرين الأول ، ثم أدر جذعك إلى جهة الساق المثنّية لشد أسفل الظهر والشريط الحرقفي العصبي ، حاول النظر في الاتجاه المعاكس لقدميك ، وحافظ على هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية ثم بدّل إلى القدم الأخرى وكرر التمرين .
شد عضلات الفخذين	جلوساً : اجلس على ركبتيك وعقبيك ، انحن إلى الخلف بحيث تتمكن من لمس الأرض خلفك بيديك ، ادفع وسطك إلى الأعلى وحافظ على الوضعية لمدة ١٥ ث وكرر التمرين . وقوفاً : قف على ساقك اليسرى ، وأمسك قدمك اليمنى من خلفك وشدها إلى ردفيك ، وحاول الإبقاء على ركبتيك متقاربتين ، حافظ على الوضعية لمدة ١٥ ث ثم أعد التمرين على القدم اليسرى .
لمس أصابع القدم	وقوفاً أو جلوساً : ضم قدميك إلى بعضهما ثم احن خصرك وأمسك بطتي ساقيك من الخلف بيديك ، حافظ على وضعية لمدة ١٥ث وكرر التمرين . التمرين الثاني : باعد بين ساقيك وانحن بحيث يبقى ظهرك مستقيماً وذلك لشد أوتار المأبض وأسفل الظهر ، حافظ على الوضعية لمدة ١٥ث وكرر

	التمرين .
شد بطة الساق	عضلة بطن الساق : قف على بعد أربعة أقدام من عمود أو أي شيء ثابت ، أرخ معظم ثقلك على إحدى ساقيك وأبق هذه الساق مستقيمة ثم انحن باتجاه العمود مع انحناء الرجل الأخرى ، حافظ على الوضعية لمدة ١٥ ثانية ثم بدّل إلى الساق الأخرى وكرر التمرين . التمرين الثاني لعضلة أخمص القدم : نفس وضعية التمرين السابق مع ثني الركبة بشكل طفيف ، ستشعر بوتر أخيل يشتد ، حافظ على وضعك لمدة ١٥ ثانية ثم بدّل إلى الساق الأخرى وكرر التمرين .
شد أوتار المأبض	اجلس على الأرض ومدّ ساقيك أمامك ، اثن ركبتك اليمنى وضم أخمص قدمك اليمنى على الجهة الداخلية لركبتك اليسرى ، أمسك قدمك اليمنى وشدها لمدة ١٥ ث ، بدّل إلى الساق الأخرى وأعد التمرين .
القفز	قف ماداً ذراعيك إلى جانبيك واجمعاً ساقيك إلى بعضهما ، اقفز مباعداً بين ساقيك ورافعاً ذراعيك فوق رأسك في وقتٍ واحد ثم ارجع مباشرةً إلى وضع الوقوف ، كرر التمرين لمدة دقيقة واحدة .

والآن إلى التمارين :

- مرّ معنا الكثير من التمارين ، لذلك لن نفصّل كثيراً في طريقة التمارين ، وسنقسّم التمارين إلى :
  - تمارين الجزء الأعلى من الجسد .
  - تمارين الجزء الأسفل من الجسد .
  - تمارين البطن .
- عدد المرات التي تكون في التمرين الواحد يختلف باختلاف ترتيب أسابيع البرنامج .

أولاً : تمارين الجزء الأعلى من الجسد :

التمرين	التطبيق
تمارين العُنُق	امتد على ظهرك ، وارفع رأسك عن الأرض وحرّكهُ من اليمين إلى اليسار ومن الأعلى إلى الأسفل .
	العادية : ضع كفيك على الأرض على موازاة الكتفين ، حافظ على قدميك متقاربتين وعلى ظهرك مستقيماً ، ادفع بيديك الأرض وارفع جسدك نحو الأعلى حتى تستقيم ذراعاك ، وعند النزول دع صدرك يلامس الأرض . العريضة : نفس التمرين السابق ، والفارق أنك هنا تباعد بين كفيك أكثر ، وتكون المسافة بينهما أعرض من المسافة بين الكتفين .

تمارين الدفع (الضغط أو البشم)	ثلاثية الرؤوس : ضع يديك على الأرض ولامس بينهما بحيث تشكّل مثلثاً بمقابلة السبابتين والإبهامين ، باعد بين ساقيك وحافظ على ظهرك مستقيماً ، ادفع بيديك الأرض وارفع جسدك نحو الأعلى حتى تستقيم ذراعاك ، وعند النزول دع صدرك يلامس الأرض . حركة الغطس : اتخذ وضعية تمرين الضغط ، ولكن اثن وسطك وارفعه في الهواء بحيث يكون جسمك بهذا الشكل أبقِ وسطَك مرتفعاً وأنزل صدرك إلى الأرض بين يديك ، ثم تقدم برأسك إلى الأمام وافرد ذراعيك رويداً رويداً وارفع صدرك ثم أعد الحركة ، ستكتشف أنك تقوم بحركة غطس . الدفع بثمان خطوات : ١- اتخذ وضع القرفصاء . ٢- اقذف قدميك إلى الوراء . ٣- قم بتمرين الضغط إلى أسفل . ٤- ارفع إلى أعلى . ٥- باعد بين ساقيك . ٦- ضم ساقيك . ٧- اقذف قدميك عكسياً . ٨- انتصب . ويكون القيام بهذه الحركات بشكل سريع ومتلاحق .
سحب الذراعين	تمدد على بطنك مقوساً ظهرك بشكل طفيف ، اسحب ذراعيك منطلقاً من وضع البداية فوق الرأس إلى الجانبين (كما لو كنت تسبح) ، أبق قدميك مرتفعتين عن الأرض أثناء ذلك .
تمارين السحب Pull-ups	أنواع القبضات : ١- القبضة الصحيحة : كي تقوي قبضتك أثناء ممارستك لتمارين السحب اقبض على القضبان قبضة صحيحة ، وهي كالتالي : ضع إبهامك قرب السبابة وأمسك العارضة بأصابعك ولا تلف الإبهام حول العارضة . ٢- القبضة الخاطئة : وهي أن تلف الإبهام حول العارضة ، فهذا الوضع يضعف القبضة بصورةٍ أسرع مما لو كنت تستخدم القبضة الصحيحة . تمارين السحب القبضة العادية : اقبض على العارضة بيديك ، وضع يديك على مسافة موازية لعرض الكتفين ، اسحب نفسك نحو الأعلى بحيث يرتفع ذقنك فوق العارضة ، ثبّت نفسك على هذا الوضع لثانية واحدة ثم انخفض بصورة بطيئة ومضبوطة . القبضة المعكوسة : ضع يديك بحيث تكون الكفان في مواجهتك واقبض على العارضة واسحب نفسك إلى الأعلى حتى يرتفع ذقنك فوقها . القبضة الضيقة : اقبض على العارضة واجعل المسافة بين يديك ٥ سم وظاهر يدك بمواجهتك ثم اسحب وارتفع إلى الأعلى بنفس المقدار (حتى يرتفع ذقنك فوق العارضة) .

	القبضة العريضة : اقبض على العارضة ، واجعل المسافة بين يديك أعرض من الكتفين (القبضة العريضة) وظاهر يدك بمواجهتك ثم اسحب وارتفع إلى الأعلى بنفس المقدار . التمرين الخامس : ضع يديك متقاربتين على العارضة بحيث يكون باطن يدك اليمنى متجهاً نحو اليسار وباطن اليسرى متجهاً نحو اليمين ، اسحب نفسك إلى الأعلى ولامس العارضة بكتفيك ، كرر التمرين ساحباً نفسك من الجهة الأخرى للعارضة . التمرين السادس : ارفع نفسك بين عارضتين متوازيتين = ويداك إلى جانبيك ، ارفع جسدك عبر شدّ ذراعيك واحرص على عدم إقفال مرفقيك ، اخفض جسدك ببطء إلى أن تؤلف ذراعاك ٩٠° عند مفصل المرفق ، ولا تنخفض أكثر من ٩٠° كي لا تؤذي مفاصل الكتف .

ثانياً : تمارين الجزء الأسفل من الجسد :

التمرين	التطبيق
وضع الحبو	اتخذ وضعية الحبو ، ارفع ساقك من مفصل الورك إلى الجانب لعدد محدد من المرات ، بإمكانك إرخاء مرفقيك لإراحة أسفل ظهرك ، بدّل إلى الساق الثانية وكرر التمرين .
وضع القرفصاء	قف منتصباً ، وباعد بين ساقيك بما يعادل عرض كتفيك ، ركّز ناظريك نحو الأعلى واخفض جسدك عبر ثني ساقيك بمقدار ٩٠° درجة عند الركبتين ، ارفع نفسك ببطء عند بلوغ التسعين درجة .
رفع بطة الساق والعقبين	قف على قدم واحدة وارفع جسدك على رؤوس أصابعك عبر ثني مفصل الكاحل وعضلة بطة الساق ، وبدّل إلى الساق الثانية .
القفز	قف قريباً من شيء يبلغ ارتفاعه قريباً من نصف متر ، اقفز من جهة إلى أخرى لعدد محدد من المرات ، وحاول لمس الأرض من جهة ومن ثم القفز فوراً بعد ملامستها إلى الجهة الثانية ، وحاول ألا تقوم بوثبة مزدوجة .
وثبة الضفدع	اتخذ وضعية القرفصاء ثم اقفز نحو الأمام لأبعد مسافة ممكنة ، كرر هذا التمرين .
الانحناء بالركبة	قف منتصباً ثم اخط خطوة عريضة إلى الأمام بإحدى ساقيك ، اخفض جسدك عبر ثني ركبتيك ولمس الأرض بإحداهما ، بدّل إلى الساق الثانية وكرر التمرين .

ثالثاً : تمارين البطن :

التمرين	التطبيق
تمرين الجلوس Situps	العادية : تمدد على ظهرك وضـم ذراعيك إلى صدرك مع ثني الركبتين بشكل طفيف ، ارفع الجزء الأعلى من جسدك عن الأرض بتقليص عضلات البطن ، إلمس فخذيك بمرفقيك وأعد التمرين ، وتأكد من أن كتفيك يلامسان الأرض في كل مرة . نصف الجلوس : تمدد على ظهرك وضع يديك على وسطك ، ارفع الجزء الأعلى من جسدك بحيث يرتفع أسفل الظهر عن الأرض ، ارجع بعد ذلك ببطء إلى وضع البداية ، كرر التمرين .
تمرين الالتواء	العادية : تمدد على ظهرك ، ارفع ساقيك في الهواء واثنهما عند الركبتين مكوناً زاوية قائمة بساقيك ، قرّب مرفقيك من ركبتيك ثم ارجع إلى الأرض ، ولكن احذر لا تضع يديك خلف رأسك وتسحب عنقك . العكسية : تمدد على ظهرك ، ارفع ساقيك في الهواء واثنهما عند الركبتين مكوناً زاوية قائمة ، قرّب ركبتيك من مرفقيك وارفع أسفل ظهرك وردفيك عن الأرض ثم ارجع إلى الأرض ، وأبق الجزء الأعلى من جسدك ثابتاً . الجزء الأيمن : تمدد بحيث يكون ظهرك وكتفاك مسطحين على الأرض ، إلو وسطك وساقيك بحيث تتمدد على وركك الأيسر وتكون يدك اليمنى على بطنك واليسرى خلف رأسك ، ارفع نفسك نحو الأعلى ثم الرجوع . الجزء الأيسر : عكس الأيمن .
تمرين الجلوس مع رفع وحركة الرجلين	تمدد على ظهرك ، إرفع قدميك بمقدار ٢٥سم عن الأرض واسحب ركبتيك نحو صدرك ، بينما تقوم في الوقت نفسه برفع الجزء الأعلى من جسدك عن الأرض .
تمرين الركل الرباعي	تمدد على ظهرك وضع يديك تحت ردفيك ، ارفع ساقيك مسافة ٢٥سم عن الأرض وابدأ بالسير في الهواء رافعاً كل ساق حوالي ٣ أقدام عن الأرض ، أبق ساقيك مستقيمتين وحرّكهما باستمرار ، وقم بعدّ خطوة تتخذها بحيث تتابع الأرقام كما يلي : (**١**) ١-٢-٣ (**٢**) ١-٢-٣ (**٣**) ١-٢-٣ ... لمرات محددة .
تمرين رفع الساقين	تمدد على ظهرك واضعاً يديك تحت ردفيك ، وارفع ساقيك المضمومتين ٢٥ سم عن الأرض ، ارفع ساقيك ٧٠ سم عن الأرض وأعدهما ببطء نحو الأسفل

	، كرر التمرين واحرص على اصطدام ساقيك بالأرض .
تمرين رفع الركبتين في الهواء	تعلّق بعارضة ثابتة وكأنك تقوم بتمارين السحب العادية ، ارفع ساقيك بقدر ما تستطيع محاولاً لفّ ركبتيك داخل صدرك .

برنامج الجري

العدو على الرمل أكثرُ صعوبةً من العدو على أرضٍ مرصوفة ، ولكنه أقل تسبباً في الضغط على المفاصل ، والواقع أنه بعد عدة أسابيع من العدو فوق الرمل ستغدو – بإذن الله – عضلات ساقك أكثر قوةً ، وتزداد قدرتك على الاحتمال أكثر من أي وقتٍ مضى ، كما يُعتبرُ الركضُ على الشاطئ وسيلةً ممتازةً لتقوية عضلات الساق ، خاصةً إن كنتَ تتدربُ بشكلٍ منتظم .

ومن الأهمية بمكان تغيير الخطوات بحيث تبدو متفاوتة – إذا كانت المسافة قصيرة وخاصةً في الرمال – وغرز الأصابع في الرمال ، وهي طريقةٌ تعمل على شد عضلات بطّة الساق أكثر من الجري على الأرض المرصوفة ، ولكن لابد لك قبل الجري – وخاصةً على الرمال – من إجراء تمارين إحماء لمفاصل القدم وذلك لتجنب الإلتواءات .

وبغض النظر عن الأرض التي يتم عليها الجري فإن أهم تقنية للجري هي التنفس ، والتنفس الصحيح عبارة عن شهيق وزفير عميقين ، والأنفاس السريعة السطحية تزيد من كمية ثاني أوكسيد الكربون وتسرِّع خفقان القلب ، كما تُسَهِّلُ حدوث التشنجات العضلية ، أما الأنفاس العميقة فهي تزود العضلات بكمية أكبر من الأوكسجين وتطرد ثاني أوكسيد الكربون من الجسد كما تعمل على تقليل الشعور بالتعب .

ويُعتبرُ استرخاء الجزء الأعلى من الجسم أمرٌ مهمٌ في العَدْو خاصةً في المسافات الطويلة وبعد الإجهاد ، فأثناء عملية الركض يجب أن ينحصر عمل الجسم في الرئتين والساقين ، أما إذا قبضت الجزء الأعلى من عضلات الجسم كعضلات الوجه والكفين فإن الدم يذهب إلى الأجزاء المنقبضة من الجسد بالإضافة إلى الساقين – اللتين تعدوان في نفس الوقت – وهذا يؤدي بالتالي على تقليص كمية الأوكسجين المخصصة للساقين ، ولعلاج ذلك حاول إرخاء أجزاء جسدك العليا والتنفس بعمق وستجد نشاطاً ملحوظاً – بإذن الله – خاصةً في المنحدرات .

أما الأيدي فتكون متأرجحة وتساعد على تنظيم خطواتك ووتيرة تنفسّك ، مرجح يديك وفق خطٍ مستقيم بين الصدر والردفين ، أما المرفقان فيجب أن يكونا مثنيين بشكلٍ طفيف واليدان مرتخيتين وغير منقبضتين ، وعند إرخاء الجسم في المنحدرات أرخِ اليدينِ تماماً .

وفي المسافات الطويلة يجب تنظيمُ الخطوات في السير بحيث تكون على وتيرة واحدة .

انتهت الإرشادات الخاصة بالجري ونأتي إلى برنامج السباحة الآن ..

في هذه النبذة يتعلم الأخ المجاهد كيفية السباحة الأسهل والأكثر فعالية ، فيكون قادراً – بإذن الله – على اجتياز ٦ كيلومتر بدون فقدان الطاقة اللازمة لتنفيذ المهمة الواجبة عليه بعد ذلك .

ويبدأ المتدرب بالسباحة دون زعانف في حوض سباحة (بركة – مسبح) ثم ينتقل إلى المياه الجارية (الخلجان – الأنهار – البحار) .

برنامج السباحة

السباحة الجانبية من دون زعانف

تتطلب السباحة الجانبية من دون زعانف توقيتاً جيداً وتناسقاً في الركلات وحركة الذراعين والتنفس ، والسباحة بهذه الطريقة ستكون أسهل – بإذن الله – إذا اتبعت التقنيات والتوصيات الآتية :

١- اركل الجدار بالقدم : في كل مرة تجتاز فيها المسبح بطوله وإذا اقتربت من الجدار ؛ استدر في الماء ، اشهق ثم اركل الجدار وانزلق تحت الماء حتى تتوقف قوة الاندفاع تقريباً ، ابدأ بالزفير وابق تحت الماء وقم بعمل بدفعة كبيرة بذراعيك ثم انزلق مع ذراعيك ، قوّس جسدك نحو السطح أثناء الانزلاق – لأنك ستحتاج إلى الهواء قريباً – وعندما تخرج إلى السطح لتتنفس فمن المفترض أنك تكون قد ابتعدت عن الحائط من مترين إلى خمسة أمتار وذلك مع أدنى مجهود جسدي .

٢- النفس الأول : استدر على جنبك ومد ذراعك السفلى فوق رأسك ، أبق ذراعك العليا على جنبك عند الاستراحة وذلك لأخذ نَفَسٍ كبير .

٣- تناسق حركة الذراعين والساقين : تبدأ ذراعك السفلى ضربتها وتنسحب إلى جانبك ، وتكون ذراعك العليا إلى جانبك أصلاً ، ومع تحرك الذراع نحو الأمام استعدّ للركل بالقدمين ركلة المقص القوية مع بعضهما مع ضربة اليد ، هذا هو وضع الانزلاق ، انزلق وتنفس وأعد الحركة .

٤- ركلة الخفق بين ركلات المقص : للحفاظ على قوة الاندفاع وعلى انسياب الجسم في الماء ؛ إلجأ إلى ركلات الخفق بين كل ٦-١٢ ركلة من ركلات المقص . ركلة الخفق : هي الركل بكلتا القدمين في لحظة واحدة ، ركلات المقص : تبادل الركلات بين الرجل اليمنى واليسرى (ستكون على شكل مقص في تحاذيهما) .

السباحة الجانبية بالزعانف

الواقع أنك ستستخدم الزعانف ٨٠% من الوقت عند دخولك المرحلة الأولى من البرنامج ، ويجب أن تكون مفاصل الكاحل والردف قوية لممارسة السباحة بالزعانف ، لذلك أوصي المتدرب بأن يكون قادراً على السباحة كيلو واحد على الأقل وبالزعانف في أقل من ٣٠ دقيقة من دون توقف قبل الالتحاق بالبرنامج .

والسباحة الجانبية بالزعانف شبيهة بالسباحة الجانبية من دون الزعانف ، وهناك بعض الإرشادات فيما يختص بالسباحة :

١- ركلات الخفق المستمرة : مع ارتداء الزعانف تصبح الساقان مصدر القوة الأكبر ، قم بالتالي بالركل باستمرار كي تقذف نفسك في الماء .

٢- السباحة في خط مستقيم : بعد كل خمس إلى عشر ضربات ؛ قم بالنظر إلى الأمام للتأكد من أنك تسبح في خط مستقيم ، وليس من الضروري أن يتم ذلك في حوض السباحة ولكنه ضروري عند السباحة في البحر فلابد لك إذا سبحت في البحر من مرجع بصري على سطح الماء ليكون اتجاهك مستقيماً .

٣- تناسق حركة سحب الذراعين والتنفس: حين تتم ذراعك العليا ضربتها وتبدأ الذراع السفلى بالانسحاب تنفّس ، والواقع أنه أثناء السباحة بالزعانف تؤدي الذراعان دوراً حيوياً في إبقاء الرأس فوق الماء للتنفس ، إضافةً إلى القوة التي تضفيها على الضربة .

٤- تخفيف الانجراف إلى الخلف : عندما تتم الذراع السفلى ضربتها وتتحرك إلى الأمام وأثناء تقدمها يحدث انجراف خفيف نحو الخلف ، وللتغلب على ذلك : بعد ضرب السفلى وتحركها إلى الأمام وأثناء مرورها من فوق الرأس؛ حرّك ذراعك العليا إلى ما فوق رأسك أمام الذراع السفلى وأبق ذراعك العليا قريبة من جسدك .

٥- التسخين وشد العضلات قبل السباحة : من الأهمية بمكان التسخين وشد عضلات وأوتار بطة الساق والكاحلين والقدمين قبل ارتداء الزعانف وتكون المدة من ١٠ — ١٥ دقيقة قبل السباحة وهي تقلل من الشعور بالألم والتعب في القدمين والكاحلين .

التدرب على السباحة بدون تنفس

الواقع أنك لن تلجأ كثيراً إلى هذا النوع من السباحة في البرنامج ، بيدَ أنها تُعَدُّ طريقةً فعّالةً لتقوية و تمرين جهاز القلب والشرايين على استخدام كمية قليلة من الأوكسجين ، ومن السهولة التدرب على هذا النوع من السباحة إلا أنه قد يكون التمرين الأكثر تحدياً للقلب والشرايين ومن الممكن مقارنة السباحة بدون تنفس بالتدرب في المرتفعات الشاهقة وذلك لقلة الأوكسجين فيها ، فبشكل أساسي يؤدي الجسد دوره في السباحة مستهلكاً كميةً أقل من الأوكسجين بسبب الأنفاس المحدودة التي يأخذها أثناء السباحة على السطح وبدلاً من التنفس مع كل ضربة أو ضربتين يتم — في هذا النوع — حبس النفس من ١٠ إلى ١٢ ضربة ، ويتعرض الجسد أثناء هذا النوع من السباحة للتعب العضلي إضافةً إلى زيادةٍ كبيرة في سرعة خفقان القلب تماماً كما لو كنتَ تعدو في الجبال ، ولكن بالمقابل يصبح جسدك معتاداً على السباحة بكميةٍ أقل من الأوكسجين مما يزيدُ من قدرتك على الاحتمال عند ممارسة السباحة العادية (التنفس مع كل ضربة) .

تحذير: هذا النوع من السباحة يحتوي على مخاطر محتملة — لا تسبح منفرداً .

وإليك في ختام برنامج السباحة بعض النصائح التي تعينك على زيادة قدرتك على الاحتمال وعلى كسر روتين السباحة الجانبية :

١- ركل الحائط : يُعتبر ركل الحائط في سباحة الحوض أساسياً لتوليد قوة الاندفاع وتقليل عدد الضربات ، ضع قدميك على الحائط متخذاً وضع القرفصاء ثم اندفع بالاتجاه الذي تسبح فيه .

٢- الوقوف في الماء بوضع أفقي : يساعد اللجوء إلى ركلات متتالية باليدين والقدمين من أعلى إلى أسفل في الحفاظ على جسدك في وضع أفقي .

٣- حركة سحب الذراعين : تعتبر حركة سحب الذراع بشكل سليم الجزء الأقوى والأهم في السباحة الحرة ، تبدأ الضربة بذراع ممدودة فوق رأسك وتنتهي بتلك الذراع قريباً من الردف ، والواقع أن كل ذراع تعاكس الأخرى ولا تتواجدان في الوضع نفسه أو تتحركان بذات الاتجاه ، فمع انسحاب إحداهما من خلال الضربة تتقدم الأخرى إلى الأمام لمباشرة ضربة جديدة ، وتنقسم حركة الذراع إلى قسمين : السحب والدفع ، فمع سحب إحدى ذراعيك فوق رأسك إثنِ كوعك قليلاً واسحب ذراعك إلى ما تحت جسدك على بعد ٥ -١٠ سم من صدرك ، وعندما تصبح يدك تحت مستوى صدرك تتحول ضربة السحب إلى ضربة دفع باستخدام العضلات ثلاثية الرؤوس ، قم ابتداءً من صدرك بمد يدك نحو الخارج بشكلٍ مستقيم حتى تتجاوز ردفك .

٤- لف الجذع والمرفق : بعد ضربة ذراع كاملة ؛ أعد ذراعك إلى الأمام برفع المرفق إلى الأعلى فوق الماء ، ولتسهيل هذه الحركة قم بلف جذعك بشكلٍ طفيف لإخراج الكتف والذراع إلى سطح الماء ، ويضطرك التنفس إلى لف جذعك بنهاية الضربة ، ويجب أن تكون يدك عند ردفك ويدك الأخرى ممدودةً فوق رأسك ، فيمكّنك هذا الوضع من لف عنقك قليلاً لكي تتنفس بينما يبقى رأسك تحت الماء وهو أمرٌ بغاية الأهمية ، ذلك أنه يجب إبقاء نصف الوجه تحت الماء أثناء التنفس ، والواقع أن إتقان التنفس من دون رفع الرأس من الماء يُعد الجزء الأصعب في السباحة الحرة .

أبق رأسك منخفضاً : يتصرف الجسد تحت الماء مثل الميزان ، فإن ارتفع الرأس فوق سطح الماء يغوص الجزء الأسفل من الجسد مؤدياً إلى مزيد من التراجع ومقلصاً من فعالية الضربة ، وتنص القاعدة الذهبية على جعل سطح الماء يخترق خط شعر الرأس أثناء الانزلاق في الماء .

إلى هنا نكون قد أنهينا جميع التمرينات التي سنقوم بممارستها في البرنامج .

الأسبوع الأول

السبت	**سباحة** سباحة ٥٠٠ م ضربة جانبية . **تمارين دفع** : أقصى عدد ممكن في دقيقتين. **تمارين جلوس** : أقصى عدد ممكن في دقيقتين . **تمارين سحب** : أقصى عدد

	تستطيع اليه . **هرولة** هرولة كيلو ونصف (بالأحذية العسكرية أو الرياضية) .
الأحد	**سباحة** ٢٠٠ م تسخين قبل السباحة . ٥٠٠ م سباحة ضربة جانبية . ٢٠٠ م تبريد (التبريد مثل التسخين ، وأضف إليه حركات الإطالة وخاصة للساقين والبطن والظهر والكتفين) . **١٠٠ م بالسرعة القصوى** ، كررها ثلاث مرات واجعل بين كل مرة ومرة استراحة لمدة ثلاثين ثانية .
الإثنين	هرولة ٣ كيلو متواصلة ، (كيلو ونصف بالسرعة القصوى ، وكيلو ونصف هرولة عادية) .
الثلاثاء	**سباحة** ٢٠٠ م تسخين . ١٠٠٠ م سباحة ضربة جانبية . ٢٠٠ م تبريد . **تمارين بدنية للجزء الأعلى من الجسد** على طريقة الهرم ، شرح طريقة الهرم : تُشكِّل درجات الهرم عدد مرات التمرين ، مثال : ٤ ٣ ٣ ٢ ٢ ١ ١ التمرين دفع (ضغط) ، تبدأ من أسفل الهرم من اليمين (من رقم واحد) وتستمر في الصعود حتى رأس الهرم (٤) ثم تبدأ بالنزول من جهة الهرم اليسرى ، نقسّم التمرين إلى سبع درجات – حسب درجات الهرم – فتبدأ بعده واحده ثم استراحة ثم عدتين ثم استراحة ثم ثلاث ثم استراحة ثم أربع ثم استراحة ثم تنزل إلى ثلاث ثم استراحة ثم اثنين ثم استراحة ثم واحد . ملاحظة : هذا إذا كان التمرين × ١ ، أما إذا كان مثلاً × ٣ فيكون

	التمرين ثلاث عدات ثم ست وهكذا ، والاستراحة مدتها : ثلاثين ثانية . أما تمريننا لهذا اليوم فهو كالتالي : تمارين سحب × ١ تمارين دفع × ٢ تمارين جلوس × ٣ (لكل مستوى من الهرم) ، إلى هنا انتهى جدول الهرم . **تمارين العنق** أعلى – أسفل : ٢٠ مرة . يسار – يمين : ٢٠ مرة . **تمرين الضغط** تمرين الضغط بثمان خطوات : ١٠ مرات . **تمارين دفع** : أقصى عدد ممكن في دقيقتين . **تمارين جلوس** : أقصى عدد ممكن في دقيقتين . **تمارين سحب** : أقصى عدد .
الأربعاء	**هرولة** هرولة ٤ كيلو متواصلة ، وقم بحساب الوقت لكي تحاول إنقاص الوقت في الأيام القادمة .
الخميس	٢٠٠ م تسخين . ١٠٠٠ م سباحة ضربة جانبية . ٢٠٠ م تبريد .

الأسبوع الثاني

السبت	**تمارين بدنية للجزء الأعلى من الجسد** تمارين السحب :

القبضة	عدد المرات	عدد تكرار التمرين
القبضة العادية	٧	٢
القبضة المعكوسة	٧	٢
القبضة الضيقة	٧	٢
القبضة العريضة	٧	٢
طريقة متسلقي الجبال	٧	٢

تمارين الضغط :

الطريقة	عدد المرات	عدد تكرار التمرين
العادية	١٥	٢
ثلاثية الرؤوس	١٠	٢
العريضة	١٥	٢
حركة الغطس	١٥	٢
الضغط بثمان خطوات	٨	٢
سحب الذراعين	١٥	٣

تمارين العنق : أعلى – أسفل : ٢٥ مرة ، يسار – يمين : ٢٥ مرة .

تمارين البطن

الجلوس العادية : ٢٠ مرة ويكرر مرتين .

طُرُق الالتواء (عادية – معكوسة – يسار – يمين) ٢٠ مرة ويكرر ثلاث مرات لكل طريقة .

دفع الساقين : ٢٠ مرة ويكرر مرتين = (٢٠ × ٢) .

تمارين الركل : ٢٥ مرة ويكرر مرتين = (٢٥ × ٢) .

نصف جلوس : ٢٠ مرة ويكرر مرتين = (٢٠ × ٢) .

هرولة

تسخين سريع لمدة دقيقتين .

هرولة ٣ كيلو متواصلة ، ولا يزيد وقتها عن وقت آخر ثلاثة كيلو جريتها وتكون (كيلو ونصف بالسرعة القصوى وكيلو ونصف عادي) .

الأحد	**سباحة** ٢٠٠ م تسخين . ٥٠٠ م سباحة ضربة جانبية . ١٠٠ م بالسرعة القصوى ، كررها مرتين . ٢٠٠ م تبريد .
الإثنين	**تمارين بدنية للجزء الأعلى من الجسد** تمارين السحب (عادية – معكوسة – ضيقة – عريضة – متسلقي الجبال) ٧ مرات لكل وضعية وتكررها مرتين . تمارين الضغط (عادية – عريضة – حركة الغطس – بثمان خطوات) ١٥ مرة وتكررها مرتين (١٥ × ٢) ، أما ثلاثية الرؤوس فتقوم بها ١٠ × ٢ . أكبر عدد ممكن من تمارين الضغط خلال دقيقتين . أكبر عدد ممكن من تمارين الجلوس خلال دقيقتين . أكبر عدد ممكن من تمارين السحب خلال دقيقتين . تمارين العنق : أعلى – أسفل : ٢٥ مرة ، يسار – يمين : ٢٥ مرة . **تمارين البطن** تمارين الجلوس العادية (٣٠ × ٢) . طرق الالتواء (العادية – المعكوسة – يسار – يمين) (٣٠ × ٣) . رفع الساقين ٤٠ مرة . تمارين الركل ٤٠ مرة . نصف جلوس ٤٠ مرة . **هرولة** تسخين لمدة ثلاث دقائق . هرولة ٤ كيلو متواصلة مع ضبط الوقت .

الثلاثاء	**سباحة – هرولة** **سباحة** سباحة محدودة التنفس ٣٠ متر وتطبيقه على الهرم التالي : ١٠ ٨ ٨ ٦ ٦ ٤ ٤ ٢ ٢ سباحة حرة مع استراحة لمدة دقيقة بعد كل مستوى من الهرم ، تحذير : لا تسبح بمفردك . **هرولة** هرولة لمسافة ٣ كلم ، وتقسم حسب الجدول التالي : هرولة ١ كلم في ٧ دقائق . ربع كلم بالسرعة القصوى . هرولة ربع كلم في دقيقتين . ربع كلم بالسرعة القصوى . هرولة ربع كلم في دقيقتين . ١٣٠ م هرولة في دقيقة واحدة . ١٣٠ م بالسرعة القصوى . ١٣٠ م هرولة في دقيقة واحدة . ١٣٠ م بالسرعة القصوى . ١٣٠ مشي .
الأربعاء	**تمارين بدنية للجزء الأسفل من الجسد** وضع القرفصاء ١٠ × ٣ . الانحناء بالركبة ١٠ × ٣ . وثبة الضفدع ١٠ × ٣ . رفع العقبين والساقين ١٥ × ٣ . تمرين القفز ١٥ × ٣ . **هرولة** ٤٠ م بنصف السرعة . ٤٠ م بالسرعة القصوى . ٤٠ م بثلاثة أرباع السرعة . **تمارين العنق** أعلى – أسفل : ٢٥ مرة . يسار – يمين : ٢٥ مرة .

	٣٠٠ م بالسرعة القصوى . ١٠٠ م بنصف السرعة . ٢٠٠ م بالسرعة القصوى . ١٠٠ م مشي .	
الخميس	**سباحة – هرولة** ٢٠٠ م تسخين . ٥٠٠ م سباحة ضربة جانبية . ١٠٠ م × ٣ بسرعة ، ضربة جانبية . ٥٠ م × ٤ بسرعة ، ضربة جانبية . ٢٠٠ م تبريد . هرولة ٣ كلم ضمن مهلة محددة . **تمارين السحب** (جميع التمارين) ، ويكون عدد المرات ٢٠ مرة لكل واحدة .	**تمارين البطن** الجلوس العادية ٤٠ – ٢ . طرق الالتواء الأربع ٤٠ مرة لكل واحدة . رفع الساقين ٤٠ مرة . تمارين الركل ٥٠ مرة . نصف جلوس ٤٠ مرة . **تمرين الضغط** تسخين سريع لمدة دقيقتين . تمرين الضغط بثمان خطوات ١٥ مرة . أقصى عدد ممكن من تمارين الضغط في دقيقتين .

الأسبوع الثالث

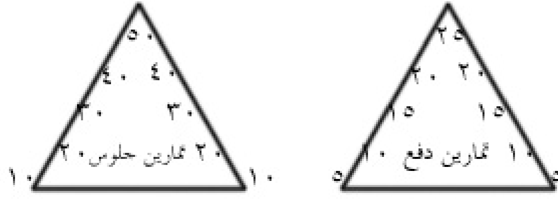
السبت	**سباحة** ١٠٠ م سباحة حرة × ١٠ **تمرين بطن** تمرين بطن (اختياري) × ١٠  **تمارين العُنُق** أسفل – أعلى : ٢٥ مرة . يسار – يمين : ٢٥ مرة .	**تمرين ضغط** تمرين ضغط ٢٠ × ١٠ **تمارين غوص** تمارين غوص : ٢٥ ثم ٢٠ ثم ١٥ ثم ١٠ . ملاحظة : يُوقف الجري في هذا الأسبوع لاحتمال حدوث الإصابات الناجمة عن الإفراط في الجري والكسور في قصبة الساق

	والتمزقات ، فاسترح هذا الأسبوع حتى ولو شعرت بأنك بحال جيدة.
الأحد	**سباحة** ٢٠٠ م تسخين . ٥٠٠ م سباحة بالزعانف . ٥٠٠ م بدون زعانف . سباحة حرة بالسرعة القصوى ١٠٠م × ٣ لمدة دقيقتين لكل مرة . ٢٠٠ تبريد .
الإثنين	**سباحة حرة** ١٠٠ م × ١٠ . **تمرين ضغط** ٢٠ × ١٠ . **تمرين بطن** **(اختياري)** ٢٠ × ١٠ . **تمارين سحب** ٢ – ٤ – ٦ – ٨ لكل طريقة . **تمارين العُنُق** أسفل – أعلى : ٢٥ مرة . يسار – يمين : ٢٥ مرة . **تمارين جلوس** **عادية** ١٠ × ٢٠ لكل واحدة . **تمارين ضغط عادية** ١٠ × ٢٥ . **تمارين دفع مع شد العضلة** ثلاثية الرؤوس / تمارين دفع الساقين / حركة الغطس أو تمارين دفع عادية .
الثلاثاء	**سباحة** ٢٠٠ م تسخين . ٥٠٠ م سباحة بالزعانف . ٥٠٠ م بدون زعانف . سباحة حرة بالسرعة القصوى ١٠٠م × ٣ دقيقتين لكل مرة . ٢٠٠ م تبريد .
الأربعاء	**سباحة** سباحة بالزعانف ٥٠٠ م × ١٠ سباحة حرة ١٠٠ م × ١٠ **تمرين ضغط ٢٠ × ١٠** **تمارين سحب** حسب الهرم : **تمارين غوص** ٢٥ – ٢٠ – ١٥ – ١٠

	١٠ ، ٩ ٩ ، ٨ ٨ ، ٧ تمارين سحب ٧ ، ٦ ٦ **تمارين العُنُق** أسفل – أعلى : ٢٥ مرة . يسار – يمين : ٢٥ مرة .
الخميس	**جري** جري ٣ كلم ضمن فترة محددة (١،٥ كلم بالسرعة القصوى ، و ١،٥ كلم هرولة) . **سباحة** ٢٠٠ م تسخين . ٥٠٠ م بالزعانف . ٥٠٠ م بدون زعانف . ١٠ × ٥٠ سباحة بالسرعة القصوى ، دقيقتين لكل مرة . ٢٠٠ م تبريد .

الأسبوع الرابع

السبت	**سباحة** ٥٠٠ م سباحة ضربة جانبية أو ضربة صدر . **تمارين دفع** : أقصى عدد ممكن في دقيقتين . **تمارين جلوس** : أقصى عدد ممكن في دقيقتين . **تمارين سحب** : أقصى عدد . **جري** ١,٥ كلم جري .
الأحد	**جري – سباحة – جري** جري ٣ كلم في ٢١ دقيقة . سباحة ١ كلم بالزعانف في ٣٠ دقيقة . جري ٣ كلم في ٢١ دقيقة . إجمالي الوقت : ساعة و١٥ دقيقة . **تمارين العُنُق** : أسفل – أعلى ٣٥ مرة ، يسار – يمين ٣٥ مرة .
الإثنين	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد** تمارين سحب (٢ – ٤ – ٦ – ٨) لكل طريقة ، مجموع التمارين ١٠٠.

	 تمرين الدفع (الضغط) بثمان خطوات أقصى عدد . أقصى عدد من تمارين الضغط في دقيقتين . أقصى عدد من تمارين الجلوس في دقيقتين . أقصى عدد من تمارين السحب .
الثلاثاء	**تمارين للجزء الأسفل من الجسد** وضع القرفصاء ١٠ – ١٥ – ٢٠ . الانحناء بالركبة ١٠ – ١٥ – ٢٠ . وثبة الضفدع ١٠ – ١٥ – ٢٠ . رفع العقبين (لكل ساق) ١٠ – ١٥ – ٢٠ . تمارين قفز ١٠ – ١٥ – ٢٠ . وضع الحبو ١٠٠ . **تمارين العنق** : أعلى – أسفل : ٣٥ ، يسار – يمين : ٣٥ . **جري** جري ٢٠ م × ٢ بنصف السرعة . ٢٠ م × ٣ بالسرعة القصوى . ٤٠ م × ٣ بثلاثة أرباع السرعة . ٤٠ م × ٣ بالسرعة القصوى . ٦٠ م × × ٥ بالسرعة القصوى . ٨٠ م × ٤ بالسرعة القصوى . ١٠٠ م × ٣ بالسرعة القصوى . **سباحة** ٢٠٠ م تسخين . ٥٠٠ م سباحة جانبية . ٥٠٠ م سباحة حرة . ٥٠٠ م بالزعانف . ٢٠٠ م تبريد .

الأربعاء	**جري** جري ٥ كلم في ٣٥ دقيقة .
الخميس	تمارين للجزء الأعلى من الجسد تمارين سحب ٢ – ٤ – ٦ – ٨ لكل طريقة (القبضة العادية – المعكوسة – الضيقة – طريقة متسلقي الجبال) مجموع التمارين ١٠٠ . ٢٥ ٢٠ ٢٠ ١٥ ١٥ ١٠ تمارين دفع ١٠ ٥ ٥ ٥٠ ٤٠ ٤٠ ٣٠ ٣٠ ٢٠ تمارين جلوس ٢٠ ١٠ ١٠ تمارين العنق (أعلى – أسفل) ٣٥ (يسار – يمين) ٣٥ . تمارين الضغط بثمان خطوات ٢٠ . أقصى عدد ممكن من تمارين الضغط في دقيقتين . أقصى عدد ممكن من تمارين الجلوس في دقيقتين . أقصى عدد ممكن من تمارين السحب . **سباحة** سباحة ٢ كلم بالزعانف .

الأسبوع الخامس

السبت	**٢٠ مجموعة فائقة .** ثلاثية الرؤوس : ١٠ مرات . جلوس عادي : ٧ مرات . دفع (ضغط) عادي : ١٠ مرات . التواء معكوسة : ٧ مرات . دفع عريضة : ١٠ مرات . تمارين نصف جلوس : ٧ مرات ، قم بعشرين دورة للتمارين الستة ، لديك دقيقتان لكل دورة ، إجمالي الوقت : ٤٠ دقيقة .

	تمارين للجزء الأعلى من الجسد تمارين السحب : ١٢ — ١٤ — ١٦ . تمارين غوص : ١٥ — ٢٠ — ٢٥ . تمرين الدفع بثمان خطوات : ٢٠ — ١٥ — ١٠ . تمارين عنق : أعلى – أسفل : ٤٠ مرة ، يسار – يمين : ٤٠ مرة . **سباحة** سباحة بالزعانف ٣٠ دقيقة . سباحة مستمرة لكيلو واحد على الأقل .
الأحد	**هرولة — سباحة — هرولة** ٣ كلم هرولة . ١ كلم سباحة بدون زعانف . ٣ كلم هرولة .
الاثنين	**تمارين للجزء الأسفل من الجسد** وضع القرفصاء : ٣ × ١٥ . الانحناء بالركبة : ٣ × ١٥ . وثبة الضفدع : ٢ × ١٥ . تمرين القفز : ٢ × ٢٠ . رفع العقبين : ٣ × ٢٠ . وضع الحبو : ٣ × ٥٠ . **جري** بالسرعة القصوى : ٢٠م × ٥ . ٤٠م × ٥ . ٦٠م × ٥ . ١٠٠م × ٤ . ٢٠٠م × ٢ . ٤٤٠م × ١ . **سباحة** ١١× ١٠٠م سباحة حرة بدون زعانف ، استراحة لمدة ١٥ ثانية بين كل ١٠٠ م .

	تمارين عنق أعلى – أسفل : ٤٠ مرة . يسار – يمين : ٤٠ مرة .
الثلاثاء	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد** تمارين سحب × ١ . تمارين دفع × ٢ . تمرين بطن (اختياري) × ٢ . تمارين غوص × ٢ . لكل مستوى من الهرم : تمارين للجزء الأعلى من الجسد تمارين عنق : أعلى – أسفل : ٤٠ مرة ، يسار – يمين : ٤٠ مرة . تمرين الدفع بثمان خطوات : ٢٥ . تمارين ركل : ١٠٠ . رفع الساقين : ١٠٠ . **هرولة – سباحة – هرولة** . ٣ كلم هرولة . ١ كلم سباحة بدون زعانف . ٣ كلم هرولة .
الأربعاء	**سباحة** ١١× ١٠٠م سباحة حرة بدون زعانف ، استراحة لمدة ١٥ ثانية بين كل ١٠٠ م . **جري** ١ كلم في سبع دقائق ، بالسرعة القصوى . ربع كلم هرولة . ربع كلم في دقيقتين بالسرعة القصوى . ثمن كلم هرولة .

	ثمن كلم في دقيقة واحدة بالسرعة القصوى . وهذا الأخير (ثمن كيلو) × ٣ .
الخميس	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد** تمارين دفع × ١ . تمارين دفع × ٢ . تمرين بطن (اختياري) × ٣ . تمارين غوص × ٢ . لكل مستوى من الهرم تمارين ركل : ١٠٠ . رفع الساقين : ١٠٠ . تمرين الدفع بثمان خطوات : ٢٥ . تمارين عنق : أعلى – أسفل : ٤٠ مرة ، يسار – يمين : ٤٠ مرة .

الأسبوع السادس

السبت	**١٠ مجموعات فائقة** تمارين سحب : ٨ . تمارين دفع : ٢٠ . تمرين بطن (اختياري) : ٢٠ . تمارين غوص : ١٠ . رفع الركبتين في الهواء : ١٠ × ٢ . جلوس عادي : ٣٠ × ٢ . التواء مائل : ٣٠ × ٢ (يسار – يمين ، ٣٠ مرة لكل جهة) . تمرين جلوس : ٣٠ × ٢ . تمارين التواء : ٣٠ × ٢ . تمارين التواء معكوسة : ٣٠ × ٢ .

	تمارين عنق : أعلى – أسفل : ٤٠ مرة ، يسار – يمين : ٤٠ مرة . **سباحة** سباحة بالزعانف لمسافة كيلو ونصف إلى كيلوين في مدة لا تتجاوز ٤٥ دقيقة . **جري** تدريب لمسافة ٤ كلم . هرولة ١ كلم في سبع دقائق . ٣ مجموعات من : ربع ميل بالسرعة القصوى . ربع ميل هرولة في دقيقة و٤٥ ثانية . ٦ مجموعات من : ثمن كلم بالسرعة القصوى . ثمن كلم هرولة في دقيقة واحدة .
الأحد	**سباحة** ١١ × ٢٠٠ م سباحة حرة بدون زعانف مع استراحة لمدة ١٥ ثانية بين كل ٢٠٠ م (لا تسبح منفرداً) .
الإثنين	**تمارين للجزء الأسفل من الجسد** وضع القرفصاء : ٤ × ١٥ . تمرين الانحناء بالركبة : ٤ × ١٥ . وثبة الضفدع : ٣ × ١٥ . تمرين القفز : ٣ × ٢٠ . رفع العقبين : ٤ × ٢٠ . وضع الحبو : ٢ × ١٠٠ . **جري** بالسرعة القصوى : ٢٠ م × ٥ . ٤٠ م × ٥ . ٦٠ م × ٥ . ١٠٠ م × ٣ . ٤٤٠ × ٢ . **سباحة** اسبح بشكل متواصل لمدة ٤٥ دقيقة بالزعانف ، المسافة من كيلو ونصف

	إلى كيلوين . **هرولة** تدريب لمسافة ٤ كلم . هرولة ١ كلم في ٧ دقائق . ٣ مجموعات من : ربع كلم بالسرعة القصوى . ربع كلم هرولة في دقيقة و٤٥ ثانية . ٦ مجموعات من : ثمن كلم بالسرعة القصوى . ثمن كلم هرولة في دقيقة واحدة .
الثلاثاء	**١٠ مجموعات فائقة** تمارين سحب : ٨ . تمارين دفع : ٢٠ . تمارين بطن (اختياري) : ٢٠ . تمارين غوص : ١٠ . تمرين الدفع بثمان خطوات : ٥ . أقصى عدد ممكن من تمارين الدفع (الضغط) لمدة دقيقتين . أقصى عدد ممكن من تمارين الجلوس لمدة دقيقتين . أقصى عدد ممكن من تمارين السحب لمدة دقيقتين . **تمارين عنق** : أعلى – أسفل : ٤٠ مرة ، يسار – يمين : ٤٠ مرة . **مجموعة فائقة من تمارين البطن × ٢** . رفع الركبتين في الهواء : ١٠ . تمارين جلوس عادية : ٣٠ . تمرين التواء مائل : ٣٠ . (يسار – يمين ، ٣٠ مرة لكل جهة) . تمارين جلوس : ٣٠ . تمارين التواء : ٣٠ . تمارين التواء معكوسة : ٣٠ . **سباحة** ١١ × ١٥٠ م سباحة حرة بدون تنفس ، استراحة لمدة ١٥ ثانية بعد كل ٢٠٠ م .
الأربعاء	سباحة متواصلة بالزعانف لمسافة بين كيلو ونصف إلى كيلوين لمدة ٤٥ دقيقة .

الخميس	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد** تمارين سحب (٤ × ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠) لكل قبضة . تمارين ضغط : ٥٠ – ٤٠ – ٣٠ – ٢٠ – ١٠ . تمارين غوص : ٣٠ – ٢٥ – ٢٠ – ١٥ – ١٠ . **تمارين دفع** : أقصى عدد ممكن في دقيقتين . **تمارين جلوس** : أقصى عدد ممكن في دقيقتين . **تمارين سحب** : أقصى عدد ممكن في دقيقتين . **تمارين عنق** : أعلى – أسفل : ٤٠ مرة ، يسار – يمين : ٤٠ مرة . **مجموعة فائقة من تمارين البطن × ٢** . تمارين ركل : ١٠٠ . رفع الساقين : ١٠٠ . تمارين جلوس : ١٠٠ .

الأسبوع السابع

السبت – اختبار للياقة البدنية	**سباحة** ٥٠٠ متر سباحة؛جانبية أو صدر. **تمارين جلوس** أقصى عدد ممكن خلال دقيقتين .	**تمارين دفع** أقصى عدد ممكن خلال دقيقتين . **تمارين سحب** أقصى عدد (بدون وقت محدد) .
الأحد	**هرولة – سباحة – هرولة** هرولة ٤ كلم . سباحة ٣٠٠ متر بالزعانف . هرولة ٣ كلم . **تمارين العُنُق** أعلى – أسفل : ٥٠ مرة . يمين – يسار : ٥٠ مرة .	**تمارين للجزء الأسفل من الجسد** وضع القرفصاء ٣ × ١٥ . تمارين الانحناء بالركبة ٣ × ١٥ . وثبة الضفدع ٢ × ١٠ . تمارين القفز ٢ × ٢٠ . رفع العقبين ٣ × ٢٠ . وضع الحبو ٣ × ٥٠ .
الاثنين	**سباحة** ١١ × ٢٠٠ م سباحة حرة بدون زعانف ، وهناك استراحة ١٥ ثانية بعد كل ٢٠٠م (لا تسبح منفرداً)	

الثلاثاء	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد** تمـارين السـحب : ٢ × ٧ لكـل قبضة تمارين الدفع (الضغط) : العادية (٢ × ٣٠) . ثلاثية الرؤوس (٢ × ٢٠) . العريضة (٢ × ٣٠) . حركـة الغطـس (٢ × ٣٠) . تمارين الغوص (٢ × ٢٥) . تمارين سحب الذراعين(٣×٥٠) الدفع بثمان خطوات(٢ × ٢٠) أقصى عدد ممكن من تمارين الدفع في دقيقتين . أقصـى عـدد ممكـن مـن تمـارين الجلوس في دقيقتين . أقصـى عـدد ممكـن مـن تمـارين السحب في دقيقتين .	**تمارين العُنُق** أعلى – أسفل : ٥٠ مرة . يمين – يسار : ٥٠ مرة . **هرولة** ٥ كلم ضمن وقت محدد . **سباحة** ١ كلم بالزعانف . **مجموعة فائقة من تمارين البطن × ٢** تمارين جلوس عادية ٦٠ . تمارين الالتواء بالطرق الأربعة ٥٠ . تمارين رفع الساقين ٦٠ . تمارين الركل ١٥٠ . تمارين نصف جلوس ١٠٠ . شد عضلات لمدة دقيقة واحدة .
الأربعاء	**هرولة ٦ كلم**	
الخميس	**هرولة** ٤ كلم هرولة . **هرولة (تكون بعد السباحة)** ٣ كلم هرولة .	**سباحة** ١٥ مجموعة : سباحة ، تمارين بدنية ٢٠ تمـرين دفـع ، ٢٠ تمـرين بطـن اختياري ، ١٠٠ متر سباحة .

الأسبوع الثامن

السبت	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد**	**هرولة** هرولة ٤ كلم . **سباحة** سباحة ١ كلم بالزعانف .

	تمارين للجزء الأعلى من الجسد (١ – ١٠ – ١) تمارين سحب × ١ . تمارين دفع × ٣ . تمرين بطن اختياري × ٥ . تمرين غوص × ٢ . **هرولة** هرولة ٣ كلم . **تمارين العنق** أعلى – أسفل : (٢ × ٣٥). يسار – يمين : (٢ × ٣٥) .
الأحد	**تمارين للجزء الأسفل من الجسد** وضع القرفصاء : (٤ × ٢٠) . تمرين الانحناء بالركبة : (٤ × ٢٠). وثبة الضفدع : (٣ × ٤٠) . تمرين القفز : (٣ × ٢٠) . رفع العقبين : (٤ × ٢٠) . وضع الحبو : (٢ × ١٠٠) . **سباحة** ١١ × ٢٠٠ م سباحة حرة بدون زعانف ، وهناك استراحة ١٥ ثانية بعد كل ٢٠٠ م (لا تسبح منفرداً) . **هرولة** ٤ كلم ، على التفصيل الآتي : ١ كلم خلال ٧ دقائق . ٣ مجموعات من : ربع كلم بالسرعة القصوى في دقيقة وعشرين ثانية. ربع كلم في دقيقة وخمسة وعشرين ثانية . ٦ مجموعات من : ثمن كلم بالسرعة القصوى في أربعين ثانية . ثمن كلم هرولة في دقيقة .
الاثنين	**سباحة** سباحة بالزعانف لمسافة ١،٥ كلم . **تمارين عنق** أعلى – أسفل : (٢ × ٣٥) . يسار – يمين : (٢ × ٣٥) .
الثلاثاء	**هرولة** هرولة ٣ كلم .
	١٠ مجموعات من (سباحة / تمارين بدنية) ١٠٠ م سباحة بالسرعة القصوى . ٢٥ تمرين دفع . ٢٥ تمرين بطن (اختياري) .

	أقصى عدد ممكن من تمارين الدفع في دقيقتين . أقصى عدد ممكن من تمارين الجلوس في دقيقتين . أقصى عدد ممكن من تمارين السحب في دقيقتين .
الأربعاء	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد** تمارين سحب : (٥ × ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠) لجميع القبضات ، مجموع تمارين السحب : ١٥٠ . تمارين سحب الذراعين : ٢ × ٧٥ . **تمارين العنق** أعلى / أسفل : (٢ × ٣٥) . يسار / يمين : (٢ × ٣٥) . **مجموعة فائقة من تمارين البطن** تمارين الركل : ١٥٠ مرة . رفع الساقين : ١٥٠ مرة . تمارين جلوس : ١٥٠ مرة . **سباحة** سباحة بالزعانف ١،٥ كلم . **هرولة** هرولة ٤ كلم في ٢٧ دقيقة على الرمل إن توفر .
الخميس	**هرولة** هرولة ٦ كلم خلال ٤٠ دقيقة . **تمارين للجزء الأعلى من الجسد** ٥٠ ٤٠ ٤٠ ٣٠ ٣٠ ٢٠ تمارين دفع ٢٠ ١٠٠ ٨٠ ٨٠ ٦٠ ٦٠ ٤٠ تمارين جلوس ٤٠

	٣٠ ٢٥ ٢٥ ٢٠ ٢٠ ١٥ تمارين غطس ١٥

الأسبوع التاسع

السبت	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد** تمارين سحب : (٥ × ٢ – ٤ – ٦ – ٨ – ١٠) لكل قبضة . ٥٠ ٤٠ ٤٠ ٣٠ ٣٠ ٢٠ تمارين دفع ٢٠ ٣٠ ٢٥ ٢٥ ٢٠ ٢٠ ١٥ تمارين جلوس ١٥ تمارين سحب الذراعين : ٢ × ٧٥ . **تمارين العنق** أعلى – أسفل : ٢ × ٤٠ . يمين – يسار : ٢ × ٤٠ . **هرولة – سباحة – هرولة** هرولة ٤ كلم – سباحة ١ كلم بدون زعانف – هرولة ٣ كلم .
الأحد	**تمارين للجزء الأسفل من الجسد** وضع القرفصاء ٤ × ٢٠ . تمارين الانحناء بالركبة ٤ × ٢٠ . وثبة الضفدع ٣ × ٢٠ .

	تمارين القفز ٣ × ٢٠ . رفع العقبين ٤ × ٢٠ . وضع الحبو ٢ × ١٠٠ . **جري بالسرعة القصوى** ٢٠ م × ٥ . ٤٠ م × ٥ . ٦٠ × ٥ . ١٠٠ × ٥ . ٢٠٠ × ٣ . ٤٤٠ × ٢ . **سباحة** ٢٠٠ م تسخين – ٥٠٠ م سحب بدون ركل – ٣٠٠ م ركل بدون سحب – ٨ × ٥٠ م بالسرعة القصوى مع الاستراحة لمدة ١٥ ثانية بعد كل ٥٠ م – ٢ × ١٠٠ م بالسرعة القصوى مع الاستراحة لمدة ١٥ ثانية بعد كل ١٠٠ م – ٢٠٠ م تبريد .
الاثنين	**هرولة – سباحة – هرولة** هرولة ٤ كلم – سباحة ١ كلم بالزعانف – هرولة ٤ كلم . **تمارين العنق** أعلى – أسفل : ٢ × ٤٠ . يمين – يسار : ٢ × ٤٠ .
الثلاثاء	**سباحة** ٢٠٠ م تسخين . ٥٠٠ م سحب بدون ركل . ٣٠٠ م ركل بدون سحب . ٨ × ٥٠ م بالسرعة القصوى مع الاستراحة لمدة ١٥ ثانية بعد كل ٥٠ م – ٢ × ١٠٠ م بالسرعة القصوى مع الاستراحة لمدة ١٥ ثانية بعد كل ١٠٠ م – ٢٠٠ م تبريد .

الأربعاء	**تمارين للجزء الأسفل من الجسد** وضع القرفصاء ٤ × ٢٠ . تمارين الانحناء بالركبة ٤ × ٢٠ . وثبة الضفدع ٣ × ٢٠ . تمارين القفز ٣ × ٢٠ . رفع العقبين ٤ × ٢٠ . وضع الحبو ٢ × ١٠٠ . **هرولة** **سباحة** هرولة ٤ كلم في ٢٧ دقيقة . سباحة ٢٠٠٠ م بالزعانف .
الخميس	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد** تمارين سحب : (٥ × ٢ – ٤ – ٦ – ٨ – ١٠) لكل قبضة . ٥٠ ٤٠ ٤٠ ٣٠ ٣٠ ٢٠ تمارين دفع ٢٠ ١٠٠ ٨٠ ٨٠ ٦٠ ٦٠ ٤٠ تمارين جلوس ٤٠ **تمارين العنق** أعلى – أسفل : ٢ × ٤٠ . يمين – يسار : ٢ × ٤٠ . **هرولة** ٣ كلم هرولة في وقت محدد (كيلو ونصف بالسرعة القصوى وكيلو ونصف هرولة عادية)

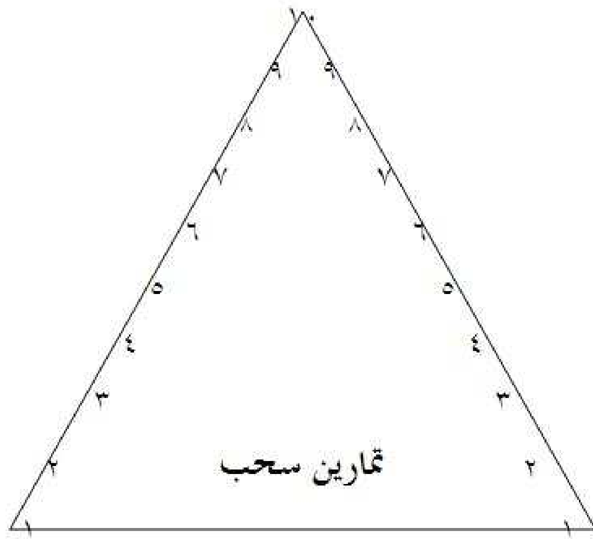
الأسبوع العاشر

السبت (اختبار لبرنامج اللياقة البدنية للقوات الخاصة)	**سباحة** ٥٠٠ م سباحة بالضربة الجانبية أو ضربة الصدر . **تمارين دفع :** أقصى عدد ممكن في دقيقتين . **تمارين جلوس :** أقصى عدد ممكن في دقيقتين . **تمارين سحب :** أقصى عدد ممكن بدون مدة محددة . **هرولة** هرولة كيلو ونصف بأحذية القتال .
الأحد	**هرولة** هرولة ٤ كلم خلال ٢٧ دقيقة .
الاثنين	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد** تمارين سحب : (٥ × ٢ – ٤ – ٦ – ٨ – ١٠) لكل قبضة . سحب الذراعين : ٢ × ٧٥ . ٢٠ مجموعة فائقة من : تمارين جلوس × ١٠ . تمارين دفع × ١٠ . تمارين جلوس × ١٠ . رفع الساقين × ١٠ . **هرولة – سباحة – هرولة** هرولة ٣ كلم – سباحة ١ كلم بالزعانف – هرولة ٣ كلم .
الثلاثاء	**تمارين للجزء الأسفل من الجسد** وضع القرفصاء : ٣ × ٢٠ . الانحناء بالركبة : ٣ × ٢٠ . وثبة الضفدع : ٣ × ١٥ . تمرين القفز × ٣ × ٢٠ . رفع العقبين ٣ × ٢٠ . وضع الحبو ٢ × ١٠٠ . **هرولة بالسرعة القصوى** ٢٠ م × ٥ . ٤٠ × ٥ .

	٦٠ × ٥ . ١٠٠ × ٥ . ٢٠٠ × ٣ . ٤٤٠ × ٢ .
الأربعاء	**هرولة** هرولة ٤ كلم في ٣٣ دقيقة .
الخميس	**سباحة – تمارين بدنية** ١٥ مجموعة بدنية من : سباحة حرة بالسرعة القصوى لمسافة ١٠٠ م . تمارين دفع : ١٥ . تمرين بطن (اختياري) : ١٥ . تمارين الدفع : أقصى عدد من تمارين الدفع خلال دقيقتين . تمارين الجلوس : أقصى عدد من تمارين الجلوس خلال دقيقتين تمارين السحب : أقصى عدد من تمارين السحب . **سحب الذراعين** ٢ × ٧٥ . **سباحة** سباحة ٤ كلم بالزعانف .

الأسبوع الحادي عشر

السبت	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد**

	 **٢٥ مجموعة فائقة من :** تمارين جلوس ١٠ . تمارين دفع ١٠ . ثلاثية الرؤوس ١٠ . رفع الساقين . **تمارين العُنُق** أعلى – أسفل : ٢ × ٥٠ . يمين – يسار : ٢ × ٥٠ . **سباحة** ١ كيلو بالزعانف .
الأحد	**هرولة** هرولة ٤ كيلو في مدة محددة .
الإثنين	**سباحة – تمارين بدنية** ١٥ مجموعة من : ١٠٠ م بالسرعة القصوى (سباحة حرة) . ١٥ تمرين دفع . ١٥ بطن . **تمارين العُنُق** أعلى – أسفل : ٢ × ٥٠ . يمين – يسار : ٢ × ٥٠ .
الثلاثاء	**هرولة** هرولة ٤ كيلو ضمن وقت محدد

الأربعاء	**سباحة** سباحة ١ كيلو بالزعانف . **تمارين للجزء الأعلى من الجسد** تمارين سحب : ٥ × (٢ – ٤ – ٦ – ٨ – ١٠) لكل قبضة . سحب الذراعين : ٢ × ٧٥ . **تمارين العُنُق** أعلى – أسفل : ٢ × ٥٠ . يمين – يسار : ٢ × ٥٠ . **٢٠ مجموعة فائقة من :** تمارين جلوس ١٠ . تمارين دفع ١٠ . تمرين ثلاثية الرؤوس ١٠ . حركة الغطس ١٠ .
الخميس	**هرولة** هرولة ٣ كيلو في وقت محدد (كيلو ونصف بالسرعة القصوى وكيلو ونصف هرولة) .

الأسبوع الثاني عشر والأخير

السبت	**٢٥ مجموعة فائقة من :** تمارين جلوس عادية١٠ . تمارين دفع ثلاثية الرؤوس ١٠ . تمارين دفع عادية ١٠ . تمارين الالتواء المعكوسة ٧ . تمارين الدفع العريضة ١٠ . تمرين نصف جلوس ٧ . إجمالي الوقت : ٤٠ دقيقة . هرولة ٤ كلم ضمن وقت محدد تمارين سحب : ١٦ – ١٤ – ١٢ .
الأحد	**هرولة – سباحة – هرولة** هرولة ٣ كيلو / سباحة ١ كلم بالزعانف / هرولة ٣ كلم .

	تمارين العُنُق أعلى – أسفل : ٢ × ٥٠ . يمين – يسار : ٢ × ٥٠ .
الإثنين	**هرولة** هرولة ٤ كلم في وقت محدد .
الثلاثاء	**هرولة** هرولة ٤ كيلو ضمن وقت محدد **سباحة – تمارين بدنية** ١٠ مجموعات من : ١٠٠ م سباحة حرة بالسرعة القصوى . ٢٠ تمرين دفع . ٢٠ تمرين بطن . **تمارين للجزء الأعلى من الجسد** تمارين سحب : ٥ × (٢ – ٤ – ٦ – ٨ – ١٠) لكل قبضة . سحب الذراعين : ٢ × ٧٥ .
الأربعاء	**هرولة** هرولة ٤ كيلو في وقت محدد .
الخميس	**تمارين للجزء الأسفل من الجسد** وضع القرفصاء : ٤ × ٢٠ . الانحناء بالركبة : ٤ × ٢٠ . وثبة الضفدع : ٣ × ٢٠ . تمارين القفز : ٣ × ٢٠ . رفع العقبين : ٤ × ٢٠ . وضع الحبو : ٢ × ١٠٠ . **هرولة** هرولة ٣ كيلو في ٢٠ دقيقة . **سباحة** سباحة ١ كلم بالزعانف .

إلى هنا انتهى برنامجنا ، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .